

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ

АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ РАБОЧЕГО НАСЕЛЕНИЯ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



ХАБАРОВСК,

2022

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний¹.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание».

Проект является частью федеральной программы «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья») национального проекта «Демография».

В целях исполнения федерального проекта в марте 2021 года сотрудниками Краевого центра общественного здоровья и медицинской профилактики Хабаровского края разработана анкета, позволяющая выявить граждан, имеющих привычку правильно питаться.

Проведен опрос среди работающего населения Хабаровского края

Дата проведения: январь - декабрь 2022 года.

Целевая аудитория: работающее население Хабаровского края.

Количество участников: 312 человек (n=312).

¹ Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Хабаровскому краю [Электронный ресурс]: Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов // URL:<http://27.rospotrebnadzor.ru/content/1207/> (дата обращения: 10.01.2022)

На рисунке №1 представлена таблица «Пищевых привычек с рационом здорового питания», по ней и была проведена оценка респондентов.

Рисунок №1. Таблица пищевых привычек с рационом здорового питания

Привычки питания	Соответствуют рациону здорового питания
Количество приемов пищи в течение дня	- 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин)
Присутствие завтрака	- ежедневно
Досаливание уже приготовленной пищи	- не рекомендуется
Употребление сахара (меда, джема, варенья и др.) за день	- менее 12 кусочков и/или чайных ложек
Сорт хлеба	- ржаной, с цельными злаками и/или с отрубями
Использование жира для приготовления пищи	- растительное масло - готовить без использования жира
Употребление овощей (кроме картофеля)	- ежедневно/почти ежедневно
Употребление фруктов, включая ягоды и сухофрукты,	- ежедневно/почти ежедневно
Употребление круп	- ежедневно/почти ежедневно
Употребление бобовых (фасоль, чечевица, горох и др.)	- 1-2 раза в неделю - ежедневно/почти ежедневно (не реже 1 раза в неделю)
Употребление картофеля	- 1-2 раза в неделю
Употребление макаронных изделий	- 1-2 раза в неделю
Употребление молока, кефира, йогурта, творога	- ежедневно/почти ежедневно
Употребление сметаны, сливок	- 1-2 раза в неделю
Употребление сыра	- 1-2 раза в неделю - ежедневно/почти ежедневно
Употребление рыбы	- 1-2 раза в неделю - ежедневно/почти ежедневно
Употребление птицы	- 1-2 раза в неделю - ежедневно/почти ежедневно
Употребление мяса	- 1-2 раза в неделю
Употребление мясколбасных изделий (колбасы, сосиски), мясные деликатесы (буженина, карбонат и т.д.) и субпродукты допустимо употреблять	- не употреблять/редко - 1-2 раза в месяц
Употребление солений и маринованных продуктов	- не употреблять/редко - 1-2 раза в месяц
Употребление сладостей и кондитерских изделий (конфеты, варенье, печенье и др.)	- не употреблять/редко - 1-2 раза в месяц
Жирность наиболее часто используемых продуктов (молоко, кефир, йогурт)	- 0-1,0% - 1,2 – 2,5%
Жирность наиболее часто используемых продуктов (сметана, сливки)	- 5-10% - 10 – 15%
Жирность наиболее часто используемых продуктов (творог)	- 0-2,0% - 2,0 – 5,0%
Жирность наиболее часто используемых продуктов (сыр)	- 4-8,09% - 9,0 – 19,0%



РЕЗУЛЬТАТ АНКЕТИРОВАНИЯ

Среди всех респондентов большую часть составили женщины (90%).

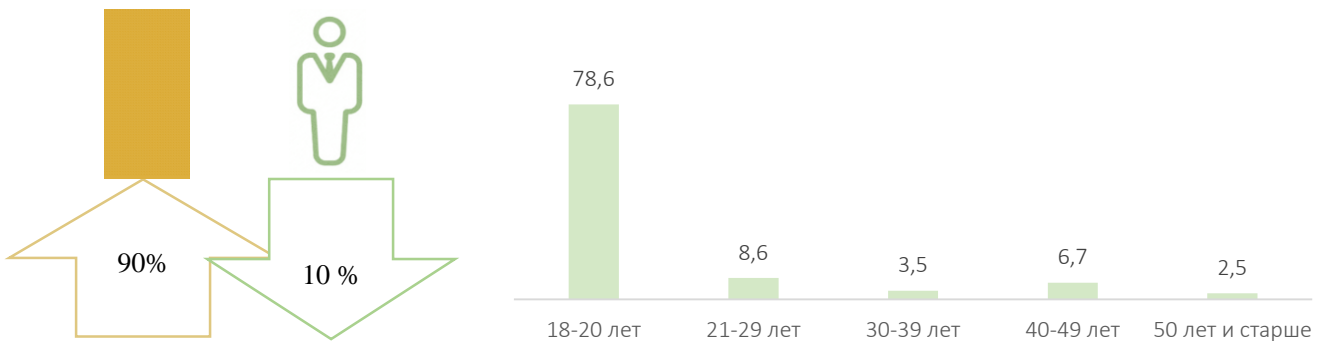


Рисунок №2. Структура населения. Пол, возраст (%)

Результат анкетирования:

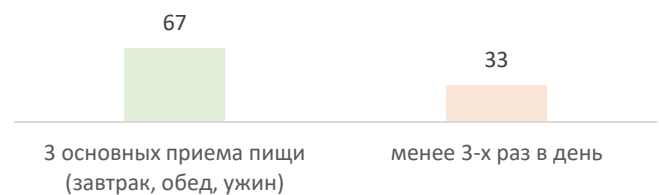
Вопрос

Ответ:

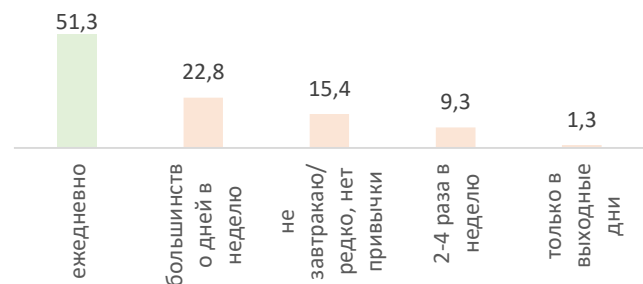
■ - соответствует рациону здорового питания

■ - не соответствует рациону здорового питания

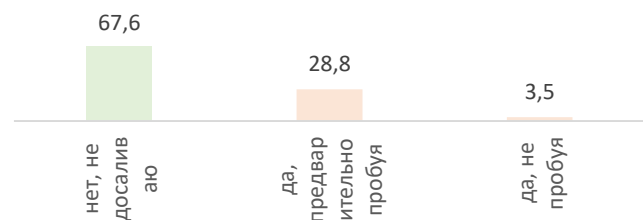
Сколько раз в течении дня Вы принимаете пищу?



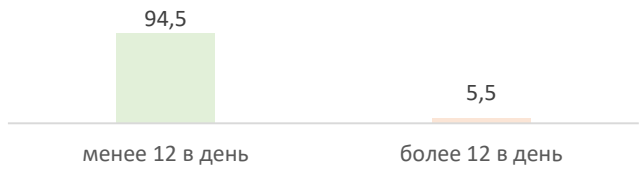
Как часто Вы завтракаете?



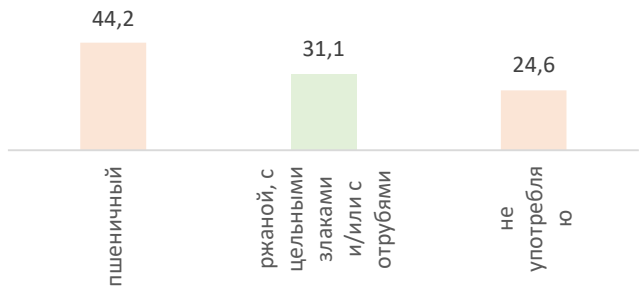
Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?



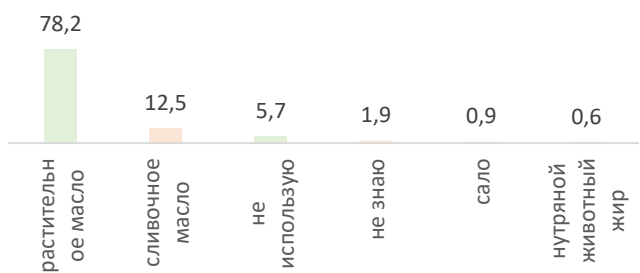
Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы употребляете за день?



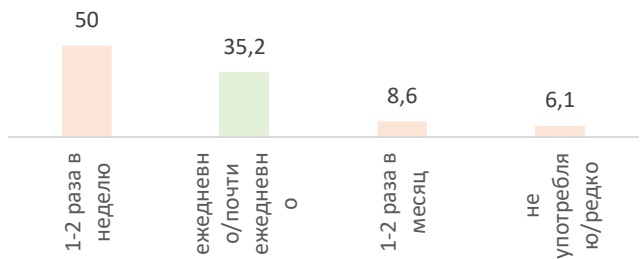
Какой сорт хлеба Вы чаще употребляете?



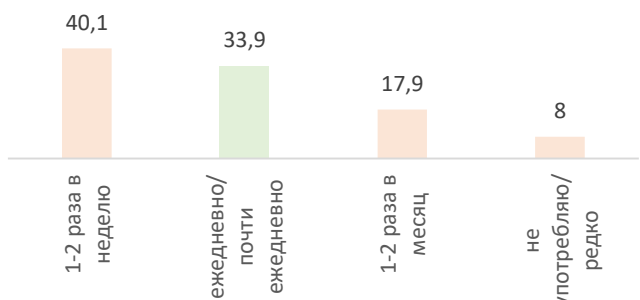
Какой вид жира Вы используете в приготовлении пищи?



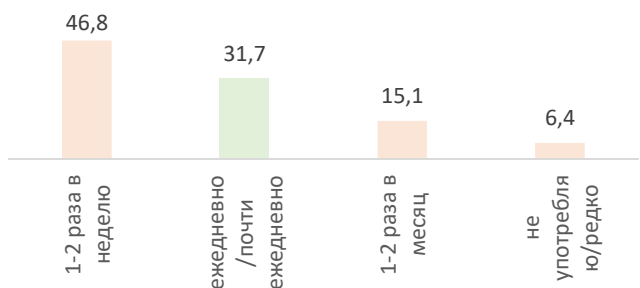
Как часто Вы употребляете овощи (кроме картофеля)?



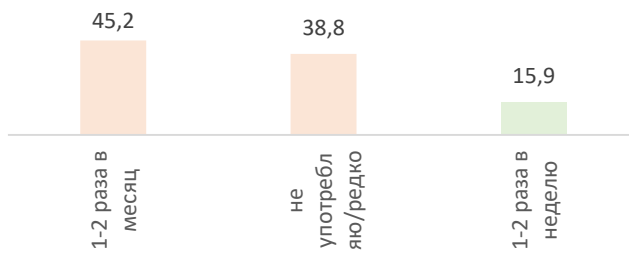
Как часто Вы употребляете фрукты, включая ягоды и сухофрукты?



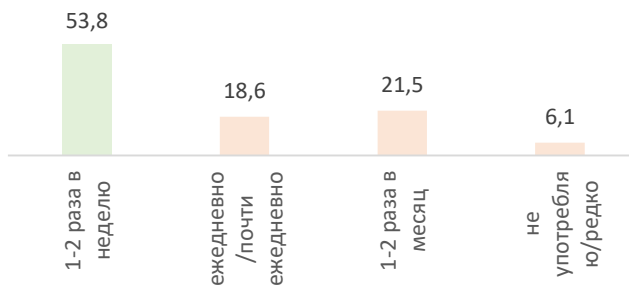
Как часто Вы употребляете крупы?



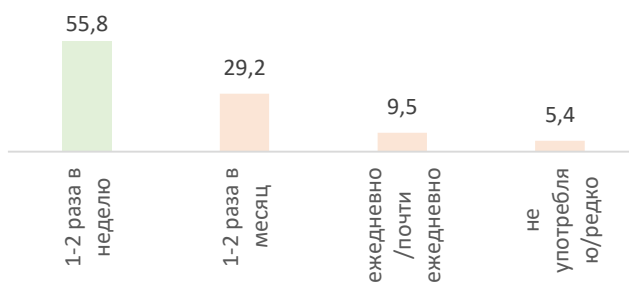
Как часто Вы употребляете бобовые (фасоль, чечевица, горох и др.)?



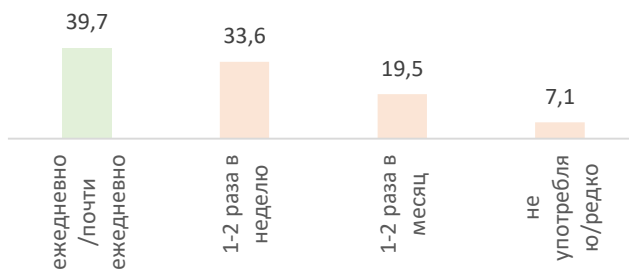
Как часто Вы употребляете картофель?



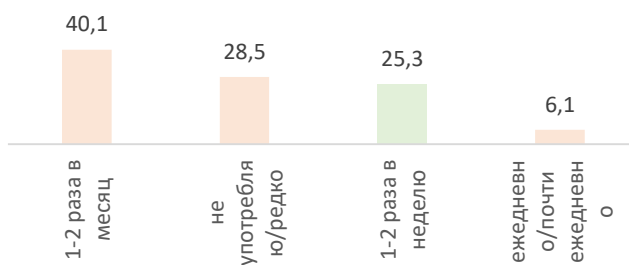
Как часто Вы употребляете макаронные изделия?



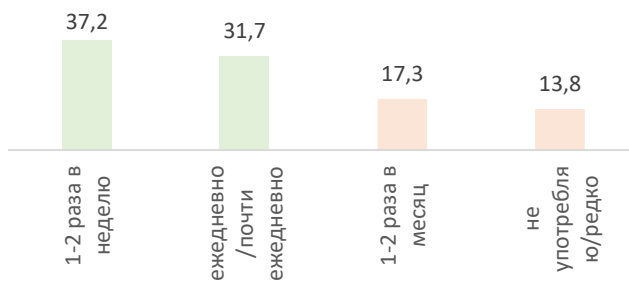
Как часто Вы употребляете молоко, кефир, йогурт, творог?



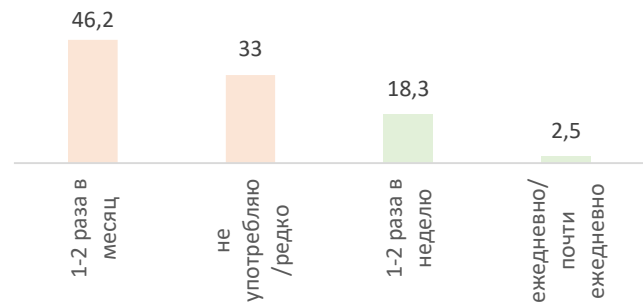
Как часто Вы употребляете сметану, сливки?



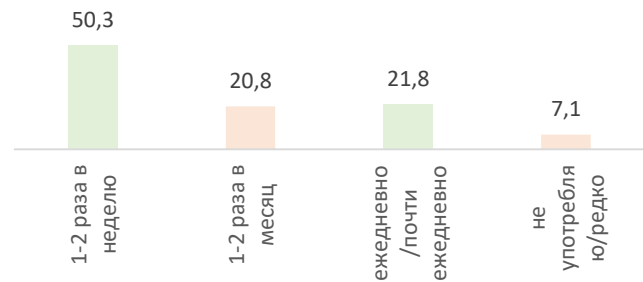
Как часто Вы употребляете сыр?



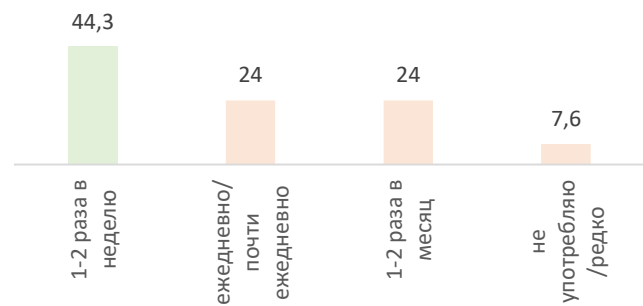
Как часто Вы употребляете рыбу?



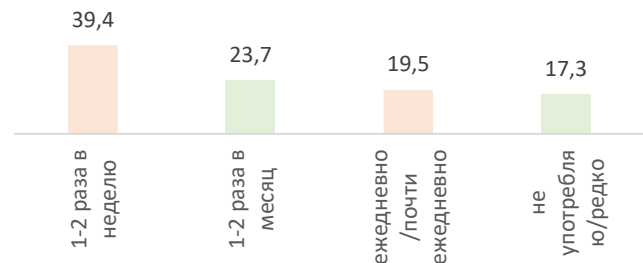
Как часто Вы употребляете птицу?



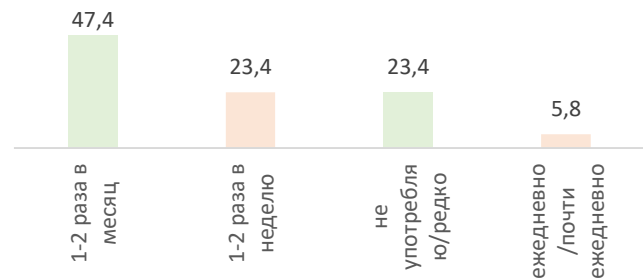
Как часто Вы употребляете мясо?



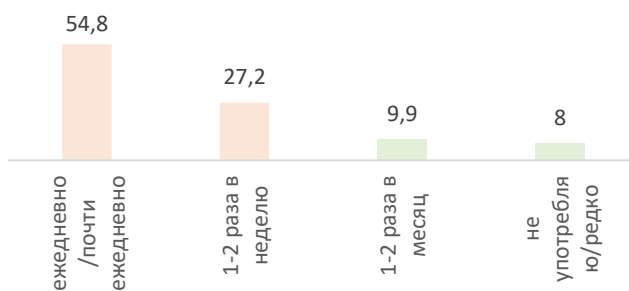
Как часто Вы употребляете мясколбасные изделия (колбасы, сосиски), мясные деликатесы (буженина, карбонат и т.д.) и субпродукты?



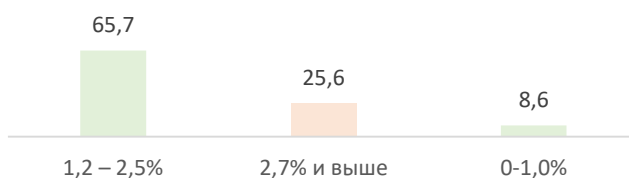
Как часто Вы употребляете соленья и маринованные продукты?



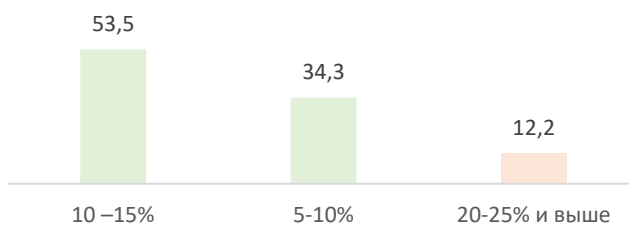
Как часто Вы употребляете сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье и др.)?



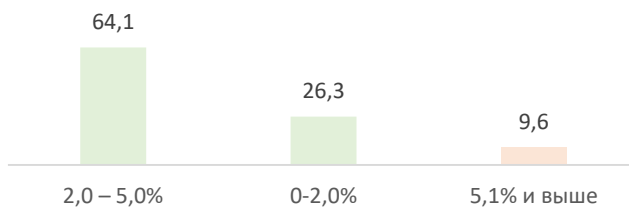
Укажите жирность наиболее часто используемых продуктов (молоко, кефир, йогурт)



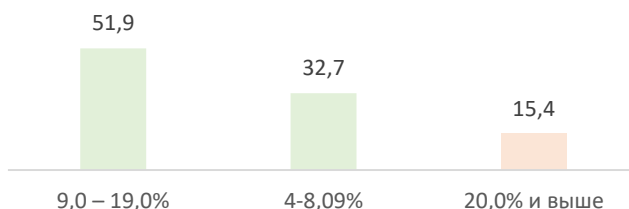
Укажите жирность наиболее часто используемых продуктов (сметана, сливки)



Укажите жирность наиболее часто используемых продуктов (творог)



Укажите жирность наиболее часто используемых продуктов (сыр)



Вывод:

Результат анкетирования показал, что больше половины респондентов (67%) питаются три раза в день, что соответствует режиму здорового питания, но как выяснилось это происходит не каждый день, так на вопрос «Как часто вы завтракаете?» всего 51,3% респондентов ответили, что завтракают ежедневно.

Ответы опрошенных показали, что 67,6% респондентов не досаливают уже приготовленную пищу, а минимальное количество сахара употребляют

94,5%. Стараются употреблять в минимальных количествах или совсем не употреблять соленья и маринованные продукты 71% респондентов.

Ежедневно употребляют овощи - 35,2% и фрукты – 33,9%, крупы – 31,7%. Бобовые употребляют 1-2 раза в неделю – 15,9%. Рыбу в необходимом количестве принимают всего 20,8% респондентов. Кондитерские изделия в количестве больше, чем необходимо организму употребляют 82%.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, неременное условие достижения активного долголетия. Именно поэтому необходимо регулярно придерживаться существующих принципов здорового питания.

Для ознакомления с информацией о здоровом питании рекомендуется посетить сайт Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КГКУЗ «МИАЦ» (https://coz27.ru/print_new/).